

子ども達も新しい環境にもすっかり慣れ 毎日の活動を友達と一緒に楽しんでいます。
2歳児以上のクラスでは 畑で夏野菜を栽培してお世話しています。
水やりに行き、「間引き」をし大きくなっていくのを楽しみに畑まで出かけています。
先日は年少クラスでは初めて皆で育てた「20日大根」収穫し食べました。本当はちょっと辛さもあるでしょうが、
友達と顔を合わせて「美味しいね。」と言い合って収穫の喜びを味わっている子ども達でした。
これから またいろいろな野菜との触れ合い出会いが楽しみです。

園長 松村明子

牛乳じゃなくてもOK！高カルシウムの食事

※食べ物通信より一部引用

昔から「骨を強くするには牛乳」といわれてきたのは、カルシウムが豊富で手軽に摂取できるからです。
しかし、実際には牛乳よりもカルシウムの含有率・吸収率が高い食材もあります。
牛乳が合わない日本人も多いため、より効率的にカルシウムを摂取できる食材を紹介します！

《幼児に関する1食分のカルシウム含有量と達成率（※概算）、その他比較表 一覧》

食材	幼児摂取目安量	含有量（mg）	目標量の達成率（％）	調理例
イワシ丸干し	30 g	132	80	塩焼き
水菜	50 g	105	70	チョレギサラダ
小松菜	50 g	85	55	胡麻和え
木綿豆腐	100 g	120	80	マーボー豆腐
しらす干し	10 g	50	35	胡瓜の酢の物
牛乳	100 g	110	75	飲み物として

※アブラナ科の野菜は太字で表示
※カルシウム吸収率を比較してみると、牛乳は33％、アブラナ科の野菜は50％であることから、
カルシウムの摂取において、含有量と吸収率の両方を重視する必要があるということがわかります。



◎カルシウム以外にも、骨を強くする栄養素があります。

- ・ビタミンD（魚介類、きのこ類）
 - ・ビタミンK（納豆、青菜、昆布）
 - ・ビタミンC（ブロッコリー、キウイ、柑橘類）
 - ・マグネシウム（種実類、大豆製品、魚介類）
 - ・カリウム（野菜、果物）
- ・たんぱく質（肉、魚、大豆製品）
 - ・水溶性食物繊維（野菜、果物、海藻）



チーズ蒸しパンのレシピ

米粉60g

ベーキングパウダー4g

砂糖30g

なたね油大さじ1

クリームチーズ50g

卵1個

水適量

①全ての材料を混ぜ合わせます。

②耐熱容器にクッキングシートを敷き、

③2～3cmの高さまで容器を持ち上げ、トントんと底面を落として生地を空気抜きをします。

④電子レンジ500Wで4分程度加熱します。

(※蒸し器の場合は10～20分程度蒸して下さい)

できあがり♪

2025年度 6月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月	◆きび御飯◎鮭のマーマレード焼き★伴三絲●味噌汁	鮭、ハム、わかめ、いりこ (だし)	白米、もちきび、砂糖、春雨、マーマレード	キャベツ、人参、しめじ、玉葱	◎醤油★薄口、酢●味噌	塩おにぎり漬物	お菓子
3	火	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちくわ、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、片栗粉、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜	◆薄口、酒、オイスターソース◎薄口、酢	きな粉サンド	ふかし芋
4	水	◆炒り玄米御飯◎とり天★中華サラダ●すまし汁	鶏肉、厚揚げ、いりこ (だし)	白米、玄米、てんぷら粉、コーン、ごま油、砂糖	胡瓜、キャベツ、玉葱、えのき	◎塩★醤油、酢●薄口、塩	みかんゼリーお菓子	人参グラッセ
5	木	◆きび御飯◎肉じゃが★もやしのごま和え●ふりかけ	豚肉、いりこ、かつお節、青のり	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま	人参、玉葱、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口●醤油、塩	米粉クッキー (プレーン)	胡瓜スティック
6	金	《未満児ふれあい会》◆麦御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鮭、ちくわ、豆腐、わかめ、いりこ (だし)	白米、麦、ごま、砂糖	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油●味噌	焼きそば	お菓子
7	土	《給食室エアコン取替工事》◆塩おにぎり◎味噌汁★果物	豆腐、わかめ、いりこ (だし)	白米	玉葱、バナナ	◆塩◎味噌	お菓子	ウエハース
9	月	◆炒り玄米御飯◎鶏の照り焼き★ポテトサラダ●すまし汁	鶏肉、ハム、あげ、いりこ (だし)	白米、玄米、じゃが芋、マヨネーズ	胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん★塩こしょう●薄口、塩	おかかおにぎり	お菓子
10	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、麦、カレールウ、じゃが芋、油、砂糖	にんにく、人参、玉葱、胡瓜、キャベツ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	ココア蒸しパン	バナナ
11	水	◆麦御飯◎魚フライ★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	鯖、いりこ (だし)、高野豆腐	白米、麦、米粉、ごま、砂糖、ごま油	切干大根、人参、胡瓜、玉葱、キャベツ	◎塩、ソース★醤油●味噌	ラスク	粉ふき芋
12	木	◆きび御飯◎麻婆豆腐★もやしのじゃこ和え	鶏肉、豆腐、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、片栗粉、ごま油、砂糖	干し椎茸、にんにく、生姜、ねぎ、もやし、小松菜、人参	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★薄口	米粉クッキー (かぼちゃ)	マカロニきな粉
13	金	◆炒り玄米御飯◎豚の生姜焼き★ナポリタン●野菜サラダ	豚肉、ウインナー	白米、玄米、スパゲッティー麺、コーン、油、砂糖	生姜、人参、キャベツ、胡瓜	◎醤油、みりん★ケチャップ、塩こしょう●薄口、酢、塩こしょう	りんごゼリーお菓子	人参グラッセ
14	土	◆ごはん◎タイピーエン★胡瓜のナムル●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎薄口、酒、オイスターソース★薄口	お菓子	ウエハース
16	月	◆麦御飯◎さばのソース焼き★マカロニサラダ●すまし汁	鯖、ハム、卵、いりこ (だし)	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン、砂糖	胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油、酒、ウスターソース★塩こしょう●薄口、塩	のりおにぎり	お菓子
17	火	◆きび御飯◎チリコンカン風★チョレギサラダ●みかんジュース	鶏肉、大豆、のり	白米、もちきび、砂糖、ごま、ごま油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト、胡瓜、水菜、キャベツ、みかんジュース	◎ケチャップ、ウスターソース、醤油★醤油、酢	ミルク蒸しパン	粉ふき芋
18	水	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、ごま、油	こんにゃく、ごぼう、キャベツ、人参、胡瓜	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	いももち	マカロニきな粉
19	木	◆炒り玄米御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★ひじき煮●かきたま汁	カレイ、粉チーズ、ひじき、卵、いりこ (だし)、あげ	白米、玄米、パン粉、油、砂糖	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、にら	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	バナナケーキ	胡瓜スティック
20	金	《給食試食会》◆麦御飯◎鶏の南蛮漬★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁	鶏肉、あげ、わかめ、いりこ (だし)	白米、麦、片栗粉、油、コーン	キャベツ、胡瓜、しめじ、玉葱、人参	◎醤油、酢★醤油、酢、こしょう●味噌	水ようかんお菓子	人参グラッセ
21	土	◆ごはん◎肉じゃが★キャベツのごま和え●果物◇牛乳	豚肉、かつお節 (だし)、牛乳	白米、じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉葱、キャベツ、バナナ	◎醤油、みりん★薄口	お菓子	ウエハース
23	月	◆炒り玄米御飯◎鮭のみそ焼き★スパゲッティーサラダ●すまし汁	鮭、ハム、わかめ、いりこ (だし)	白米、玄米、スパゲッティー麺、コーン、油、砂糖	胡瓜、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	ふりかけおにぎり	お菓子
24	火	◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●りんごジュース	豚肉、かつお節、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	米粉クッキー (ごま)	ふかし芋
25	水	◆麦御飯◎鶏つくね★もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ (だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、じゃが芋、ごま油	玉葱、しめじ、もやし、小松菜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	たまご蒸しパン	人参グラッセ
26	木	《お誕生日メニュー》◆チキンライス◎ジャーマンポテト★牛乳	鶏肉、ベーコン、青のり、牛乳	白米、じゃが芋、油	人参、玉葱	◆コンソメ、ケチャップ◎塩	マカロニきな粉	胡瓜スティック
27	金	◆きび御飯◎鶏の唐揚げ★塩昆布和え●味噌汁	鶏肉、塩昆布、かつお節、豆腐、のり、いりこ (だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉	にんにく、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱	◎塩麹、酒★醤油、みりん●味噌	ジャムサンド	バナナ
28	土	◆うどん◎胡瓜の胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節 (だし)、ヨーグルト、わかめ	うどん麺、ジャム、砂糖、ごま	干し椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
30	月	◆麦御飯◎さばの味噌だれ★もやしのおかか和え●かきたま汁	鯖、かつお節、卵、いりこ (だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉	生姜、もやし、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎醤油、酒、みりん、味噌★薄口●薄口、塩	ゆかりおにぎり	お菓子